உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

பிரமாதீச

தை

மலர் 12

★

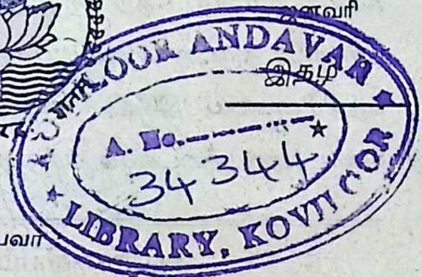
1974

ஜனவரி

இதழ்

★





வெளியிடுபவர்

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

..ச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

பன்னிரண்டாவது ஆண்டில்

காகித உற்பத்தி நெருக்கடி, விலை ஏற்றம் முதலியவைகளால் பத்திரிகை உலகத்திற்கு நேர்ந்துள்ள நெருக்கடி மிகவும் மனத் தளர்ச்சி தரக்கூடியதாக இருக்கிறது. எனினும் ஆரோக்கியம் வாசகர்கள் அளித்துவரும் ஆதரவையும், சந்தா ஏற்றியதைச் சிறிதும் பொருட்படுத்தாமல் சந்தா அனுப்பி வருவதையும் கண்டு சற்றுத் தேறி நிற்கிறோம். 1974-ம் ஆண்டு மிகுந்த சோதனை தருவதாக அமையக்கூடும். துணிவுடன் ஆரோக்கியம் பத்திரிகையை இதே சீருடன் நடத்த வாசகர்களின் ஆதரவு தொடர்ந்து கிடைக்கும் என்றே நம்புகிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

83-3

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075
பிரமாதீச
தை
மலர் - 12



1974
ஜனவரி
இதழ் - 1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

द्युभिरक्तुभिः परिपातमस्मान्
अरिष्टेभिरश्विना सौभगेभिः ।
तन्नो मित्रो वरुणो मामहन्तां
अदितिः सिन्धुः पृथिवी उत द्यौः ।।

அச்விநி தேவதைகளே! இரவும் பகலும், குறையாத, நல்ல முறையில் ஈட்டிய செல்வத்துடன் வாழும்படி அருள் புரியவேண்டும். அந்தச் செல்வம் வீணாகாதபடி நன்கு பாதுகாக்கப்பெறவேண்டும். இதற்கு மித்திரன், வருணன், அதிதி என்ற தேவதைகளும், கடல், பூமி, ஆகாசம் என்ற இயற்கை தேவதைகளும் மனமுவந்து உதவி புரியட்டும்.

— ருக்வேதம் அச்விநீஸூக்தம்.

பணத்தை விட்டுக் குணத்தைக் கொள்க!

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய ஸ்வாமிகள்

நான் பலவிதமான இடங்களில் தங்க வேண்டியிருந்திருக்கிறது. சில இடங்களில் சமையல்கட்டு ரொம்பவும் சிக்கிடமாக இருக்கும். அங்கேயிருந்து ஒரேயடியாகப் புகை கிளம்பி நான் பூஜை செய்கிற மண்டபம் வரை வந்து கப்பிவிடும். மடத்து முகாமுக்குள் எங்கே போனாலும் புகையாயிருக்கும் இருப்பதற்குள் புகை எங்கே குறைச்சலாக இருக்கிறது என்று தேடிக்கொண்டே போவேன். கடைசியில் பார்த்தால் அடுப்படியிலேயேதான் புகை குறைவாக இருக்கும். அதனால் சமையற்கட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே பூஜைக்கட்டை வைத்துக் கொள்வேன்.

அடுப்பிலிருந்துதான் புகை உண்டாகி, நாலாபக்கமும் பரவுகிறது. ஆனால் அடுப்படியில் புகை குறைவாக இருக்கிறது.

நான் பொதுவாகப் பட்டணங்களுக்குள் போகாமல் கிராமங்களிலேயே சஞ்சாரம் செய்வது என்று வைத்துக்கொண்டிருந்தேன். காரணம், பட்டணங்களில் நவநாகரிகம் என்கிற பெயரில் அநாசாரம் ரொம்பவும் அதிகம்; கிராமங்களில் அவ்வளவு இராது என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். அப்புறம் பட்டணத்து ஜனங்களும் என்னை ரொம்பவும் வற்புறுத்தி அழைத்ததால் பட்டணங்களுக்குப் போகலானேன். நான் நினைத்ததற்குப் பெருமளவு மாறுபட்ட சூழ்நிலையைப் பட்டணத்தில் பார்த்தேன். இதில் எனக்குக் கொஞ்சம் திருப்திகூட ஏற்பட்டது வைதிக சிரத்தை, ஆசாரம், பூஜை, புரஸ்காரம் எல்லாம் கிராமங்களில் இருப்பதைவிடவும் கூடப் பட்டணங்களில் அதிகமாக இருப்பதாகவே தெரிந்துகொண்டேன். புகையை உற்பத்தி செய்கிற அடுப்பு அதை வெளியே அனுப்பிவிட்டுத் தன் இடத்தைக் கூடிய மட்டும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதுபோல், பட்டணங்களில் சிருஷ்டிக்கிற அநாசாரங்கள் கிராமங்களுக்குப் பரவியிருக்க, பட்டணங்கள் கூடியவரை ஆசாரங்களில் பயபக்தி காட்டுவதாகத் தோன்றியது.

கிராம ஜனங்களுக்குப் பட்டணத்தில் இருப்பதுபோல் வேலை வெட்டிகள் அதிகம் கிடையாது. அவர்கள் சகல அநுஷ்டானங்களையும் குறைவில்லாமல் செய்ய வசதியுண்டு. ஆனால் பொதுவாக அவர்கள் அநுஷ்டானங்கள் எதுவும் செய்யாமல், சாஸ்திர விஷயங்கள் எதுவுமே தெரிந்துகொள்ளாமல் விருதாவாகக் காலத்தைப் போக்குகிறார்கள். பட்டணவாசத்து ஜனங்களுக்குத் தலை தெறிக்கக் காரியங்கள் இருக்கின்றன. ஆபீஸ் காரியம், சோஷல் சர்வீஸ், விளையாட்டுகள் எல்லாம் இங்கு அதிகம். இவற்றில் நமது ஆசார அநுஷ்டானங்கள் பலவற்றை விட்டுவிடும்படியாக இருக்கிறது. என்றாலும், "இப்படிச் செய்கிறோமே, இது தப்பு அல்லவா?" என்று பச்சாத்தாப

மும் பட்டணத்து ஜனங்களிடம் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதனால்தான் எத்தனையோ வேலைநெரிசல்கள் இருந்தாலும் ஏதோ ஒரு சின்ன பூஜை. கொஞ்சம் கொஞ்சம் அனுஷ்டானங்கள். பஜனை, புராணப் பிரவசனம், ஆலய வழிபாடு ஆகியவற்றைத் தனித் தனியாகவும் சங்கமாகக் கூடியும் காப்பாற்றி வருகிறார்கள். இது ஓரளவுக்குச் சந்தோஷம் தருகிறது.

பூரண சந்தோஷம் பழைய தருமங்களை நாம் பூரணமாக அநுஷ்டிக்குமாறு நம்மைச் செய்து கொள்ளும்போதுதான் உண்டாகும். இப்போதைய பட்டணவாச வாழ்க்கை முறையும், நவநாகரிகமும் வெறும் பணத்தையும் லௌகிக சௌக்கியங்களையும் தேடிப் போனதால் உண்டானவைதாம். பணத்துக்கான இந்த வேட்கை போக வேண்டும் குணவானாக வேண்டும் என்பதற்கே அவரவரும் பிரயத்தனப்பட வேணடும். மேலும் மேலும் பணம் தருகிற தொழில், மேலும் மேலும் கியாதி தருகிற காரியங்கள் இவற்றை விட்டு விட்டு நிம்மதியோடு நிறைவோடு அடங்கி வாழ்வதற்கு மனசார முயற்சி செய்யவேண்டும். பக்தியும், பூஜையும்கூடப் பணத்துக்காக, மற்றச் சௌகரியங்களுக்காகச் செய்யப்படலாம். நம் பூஜையை மற்றவர்கள் எப்படிச் சிலாகிக்கிறார்கள், நமது சாஸ்திர பாண்டித்தியத்தைப் பிறர் எப்படி மெச்சுகிறார்கள் என்பதில் எல்லாம் ஆசை உண்டாகக்கூடும். இவ்விஷயங்களில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மூலம் அகம்பாவத்தை விட்டுத் தொலைப்பதுதான். அது தொலைந்தால் அடக்கத்தோடு. ஆனந்தத்தோடு எந்தக் காரியத்தையும் ஈசுவரார்ப்பண புத்தியோடு செய்து நாமும் க்ஷேமம் அடையலாம்; லோகத்தையும் க்ஷேமமாக வைத்திருக்கலாம்.

இப்படி அவரவர்களும் ஆத்ம சிரேயஸை அடைகிறபோதே சமூக வாழ்வு நிம்மதியாகவும் சுபிட்சமாகவும் இருக்கிற வழி தொன்று தொட்டு இந்தத் தேசத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறது. அதை 'நாகரிக வாழ்க்கை' என்கிற பெயரில் விட்டுவிட்டோமே என்பதை நினைத்தால்தான் பரிதாபமாக இருக்கிறது. மேல்நாடுகள் சிறுகச் சிறுக நாகரிக மார்க்கத்தில் போய்க் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் இப்போதே மேல்நாட்டில் பலர் வாழ்க்கையின் நிறைவு இந்த நவநாகரிகத்தில் இல்லை என்று சலிப்படைந்து, நம்முடைய வேதாந்தம், பக்தி முறை இவற்றுக்குத் திரும்ப ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அநாதி காலமாக நமக்கு வந்துள்ள அற்புதமான பிதுரார்ஜிதத்தை நாம் அலட்சியம் செய்துகொண்டிருக்கிறோம்.

இத்தனை கோளாறுகளுக்கும் மூலம் பணமே பெரிதாகி விட்டதுதான். இனியாவது பணத்தில் பற்றுதலை விடவேண்டும். சத்குணங்களைச் சம்பாதிக்கப் பாடுபடவேண்டும். அப்போதுதான் ஜன்மா எடுத்த பலனை நாமும் அடைந்து லோகத்துக்கும் உபகாரம் செய்தவர் ஆவோம். *(நன்றி - கல்கி)*

மனமும் அதன் குணங்களும்

[சரீரம் உருவில் பெரிது. அதில் இருக்கும் மனம் என்ற அவயவம் பரம ஸூக்ஷ்மம். ஆயினும், சரீரத்தின் எல்லா அலுவல்களிலும் மனம்தான் தலைமை வகிக்கிறது சரீரத்தின் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு, வியாதி சிகித்ஸை, தடுப்பு இவை களிலும் மனத்துக்கு முக்கியத்துவம் இருக்கிறது. மனத்தில் ஏற்படும் ரோகங்கள் சரீரத்தையும் சரீரத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் மனத்தையும் ஆக்கிரமிக்கின்றன. மனத்துக்கும் சரீரத்திற்கும் தவிர்க்க முடியாத இணைப்பு இருப்பதால், சரீரத்தை ரக்ஷிப்பதற்கு மனத்தைப்பற்றிய தத்துவங்களை யும், ஓரளவு அறிதல் மிகவும் உபயோகமாகும் இந்த லக்ஷ்யத்துடன் சில கட்டுரைகள் பிரசுரமாகின்றன. இக்கட்டுரை களைப் பற்றி வாசகர்களுடைய அபிப்பிராயங்களையும், ஐயங் களையும் வரவேற்கிறோம். —ஆசிரியர்]

நமது சரீரத்தில் பலவித கார்யங்கள் நடக்கின்றன. சரீரத்தின் கார்யங்கள் பொதுவாய் அறிதல், செய்தல் என்று இருவகைகளாய் இருக்கின்றன. இவைகளைச் செய்வதற்குக் கருவிகள் எவை? என்ற கேள்விக்கு; பார்வையை அறிவதற்குக் கண்கள், சப்தத்தை அறிவ தற்குக் காதுகள், சுவையை அறிவதற்கு நாக்கு, ஸ்பாசத்தை அறியத் தோல், வாசனையை அறிய மூக்கு. ஆகிய ஐந்து அறியும் இந்திரியங் கள் இருக்கின்றன. கால்-கை-வாய்-மலதுவாரம்-உபஸ்தம் (ஆண்-பெண் குறி) என ஐந்து செயற்கருவிகள், நாம் செய்ய விரும்பும் காரி யங்களைச் செய்வதற்கு இருக்கின்றன—என்று பதில் சொல்லுவோம். இது யதார்த்தமா என கவனிப்போம்.

அவள் வந்து போனது தெரியாது; என்னைக் கூப்பிட்டார், தொட் டார் என்பது தெரியாது; என்று ஒருவர் கூறினால் — கண் காதுகள் பழுதின்றி நன்றாய் இருக்கின்றனவா? உறங்கிக்கொண்டிருந்தீரோ? என்ற வினாவிற்கு, என் கண்காதெல்லாம் தீக்ஷ்ணமாயிருக்கின்றன. நான் உறக்கத்திலும் இல்லை; விழித்துக்கொண்டுதான் இருந்தேன்; என்று விடை தருகிறார். இந்த மாதிரி அநுபவம் எல்லோருக்கும் சில சந்தர்ப்பத்தில் சம்பவிக்கிறது. இந்த சம்பவம் கண் மட்டும் சுயமாய் சுதந்திரமாய் பார்வையை அறிய சக்தியுள்ளதல்ல; மற்ற அறிவு இந்திரியங்களுக்கும் இதே நிலைதான். கண் காது பார்க்கிறதும் கேட் கிறதும், வேறு ஒரு உட்கருவியின் சம்பந்தம் இருந்தால்தான். அந்த உட்கருவியின் சம்பந்தம் இல்லாவிட்டால் கண் முதலிய இந்திரியங்கள் செயலற்றவை — என்று நிரூபிக்கின்றது.

வெளி விஷயங்களை கிரஹிக்க, கண் முதலிய – அறிவு இந்திரியங்களை செயல்படுத்தும் ஒரு தனிக் கருவி உள்ளே இருக்கிறது என்பதை மேற்கூறியபடி அநுமானத்தினுல்தான் நிச்சயிக்கத்தக்கது. உள்ளே இருப்பதனுல் இந்தக் கருவிக்கு உள்ளம் என்றும், அந்த: காணம் (அந்த: - உள்ளே, கரணம் – கருவி) என்றும் பெயர். இந்தக் கருவி செய்யும் பலவித கார்யங்களைக் கருதி, மனம்-சித்தம்-புத்தி என்று மாற்றுப் பெயர்கள். மனம் என்றே அதிக வழக்கு.

மனதின் இருப்பிடம் எது? சரீரத்தில் மனம் என்ற கருவியின் இருப்பை அநுமானத்தினுல் நிச்சயித்ததுபோல, இதன்இருப்பிடத்தை நிச்சயிக்க வெளிசாதனம் அல்லது அநுமானம் கூட ஒன்றும் கிடையாது. சூக்ஷ்ம தர்சனீ (Microscope) எக்ஸ்ரே (Xray) போன்ற துணைக் கருவி மூலமாயும் மனத்தின் இருப்பிடத்தை இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில் கண்டுகொள்ள முடியவில்லை. அவ்வளவு ஸூக்ஷ்மமான வஸ்து மனம். சிரஸில் மூளை-ஆசயம் (Brain centers) தான் மனத்திற்கு இருப்பிடம் என்று எண்ணுவது சிந்தனைக்குரியதே. ஜீவன் உடலைவிட்டுப் பிரிந்து போன பின்பும், மூளை இருக்கிறது ஆனுல் மனத்தின் கார்யம் எதுவும் நடக்கவில்லை. இந்த அநுமானத்தினுல் மனம் ஜீவனுடன் சேர்ந்து தான் இருக்கிறது; தனியே பிரிந்து இல்லை. என்பது நிச்சயமாகிறது. ஜீவனுடைய இருப்பிடம் உடல் பூராவுமே. ஆயுர்வேதம் யோகம் வேதாந்தம் முதலிய சாஸ்திரங்கள் ஜீவாத்மா மனிதன் அவரவர் ஹிருதயத்தில், அறிந்து உணரும்படி இருக்கிருன் என்று உபதேசிக்கின்றன.

இந்த அபிப்பிராயம் மெய்யென்று நிரூபிக்கலாம். நீ யார்? என்று ஒருவனை சுட்டிக் கேளுங்கள். அவன் தன் பெயரைச் சொல்லுவதற்கு முன்பு, தனது கையினுல் தன் மார்பைத் தொட்டுக்கொண்டு, நான் இன்னவன் என்று கூறுவான். தலையைத் தொட்டுக்கொள்வதே இல்லை. மனதும் ஜீவாத்மாவும் யதார்த்தத்தில் வெவ்வேறு பொருள்தான். ஆனுல், ஜீவனுக்கு முக்தி ஏற்படும் வரையில் மனதும் ஜீவனும் சேர்ந்தே எந்த நிலையிலும் எப்பொழுதும் இருக்கின்றன. மனம் ஜீவனுடன் சேர்ந்தே தாயின் கர்ப்பாசயத்தில் இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில் நுழைகிறது. ஸ்தூல சரீரத்தைவிட்டு ஜீவன் வெளியேறும் பொழுது மனதும் ஜீவனுடன் போய்விடுகிறது. ஆதலால் ஜீவனும் மனதும் இந்திரியங்களுக்கு இலக்காவதல்ல.

மனத்தின் உருவம் பரமாணுதான். ஆனுல் அதன் சக்தியோ அபாரம். மனிதரின் உடலிலும், உள்ளத்திலும், புலன்களிலும் நடைபெறும் நல்ல-கெட்ட ஸகலமான கார்யங்களையும் அறிந்து, பிரேரணை செய்து, நிறைவேற்றும் கருவி யனம் ஒன்றுதான்.

சரீரத்தின் பல கார்யங்களையும் செயல்படுத்துவதற்கு வாயு-பித்த-கபங்கள் என்று மூன்று தாது த்திரவியங்கள் சரீரத்தில் அமைந்

திருக்கின்றன. அதுபோல, மனமானது ஸத்வம்-ரஜஸ்-தமஸ் என்று மூன்று குணங்கள் மயமாகி எல்லா அலுவல்களையும் நிறைவேற்று சிறது மனம் மிக நுட்ப வஸ்துவாயினும், அது மகத்தான சக்தியுள்ள தாயிருப்பதால், மனத்தில் அடங்கியுள்ள ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களுக்கு மஹா குணங்கள் என்று பெயர். மனம் நிறைவேற்றும் அலுவல்கள் அனந்தமாயினும், எல்லாமும் ஸத்வரஜஸ்தமஸ் மூன்றின் சுபாவங்களில் அடங்கிவிடுவன. ஆதலால், மஹா குணங்களின் சுபாவங்களையும் கார்யங்களையும் விவரமாய் பிரித்துப் பேசுவதுதான் மனத்தைப் பற்றிய ஸகல சாஸ்திரங்களும்.

மனம் சரீரத்தில் எவ்விதம் கார்யங்களை நிகழ்த்துகின்றது என்றும் ஆயுர்வேத சாரீரம் (Physiology) விவரணம் செய்கின்றது. மனம் அணுமாத்திரமே ஆயினும் சரீரம் உள்-வெளி பூராவும் பூர்ண வியாபகமாய் ஆகிறது. இதற்கு சாதனமாக ஹிருதய குஹையிலிருந்து மனம் உடல் எங்கிலும் போய்சேருவதற்கு, ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் (குழாய்கள்) உடல் பூராவும் விஸ்தரித்து இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு மனோவஹஸ்ரோதஸ்ஸுகள் என்று பெயர். மனம் பார்க்க முடியாத பொருளாய் இருப்பது போலத்தான், மனோவஹஸ்ரோதஸ்ஸுகளும் சூக்ஷ்மதர்சநீ (Microscope) உதவியுடனும்கூடக் கண்களுக்குப் புலப்படாதவை. கண்களுக்குத் தெரியக்கூடிய, உடல் முழுதும் பரவியுள்ள, நாடிகளுடைய (Nerves) உள்ளே மனத்திற்கு வழியான பரம நுட்பமான ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் இருக்க வேண்டும் என்று ஊகிப்பது பொருத்தமாயிருக்கலாம்.

மனம் தன் ஸ்ரோதஸ் வழியே கண்-காது-மூக்கு-நாக்கு-தோல்களுக்குச் சென்று, அவைகளை ரூபம்-சப்தம்-வாசனை-சுவை-ஸ்பரிசம் ஆகிய வெளி விஷயங்களை கிரஹிக்கும்படியாக செயல்படுத்துகின்றது. பிறகு மனம் அந்த அந்த அறிவை அடைகிறது. ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்தாற்போல் கண் முதலிய ஐந்து இந்திரியங்களையும் விஷயங்களை வாங்கச் செயல்படுத்தும் ஆற்றல் மனத்திற்கு கிடையாது ஒரு சமயத்தில் ஒரு இந்திரியத்திடம் ஓடவே மனத்தினால் முடியும். மனம் ஒன்றுதான். அதிகமல்ல. ஆயினும், ஊஹம் செய்யவே சாத்தியமாகாத அவ்வளவு அதிகமான வேகத்தில், மனம் ஒன்றிலிருந்து வேறு இந்திரியத்திற்குப் பாய்ந்து வேலை செய்வதினால் ஏக காலத்தில் கண் பார்வையும் காது கேள்வியும் நடக்கின்றன போல தோன்றுகிறது. உண்மையில் வெவ்வேறு காலத்தில்தான்.

தேகத்தில் எந்த அசைவும் ஓட்டமும் வாயுவினால் நடத்தப்பட வேண்டும். மனோவேகம் என்று பிரசித்தம். அவ்வளவு சீக்கிரம் வேகமாய் ஓடுகிற அந்த மனதிற்கும் வேக சக்தியைத் தருவது சரீரத்திலிருக்கும் ரஜோ குணமுள்ள வாயுதான் என்று ஆயுர்வேதத்தின் சித்தாந்தம்.

வாயுவின் உதவியுடன் மனம் - கைகால் வாக்கு மல துவாரங்கள்-உபஸ்தம் (ஆண் பெண் குறி) ஆகிய செயல் கருவிகளைத் தனித்தனியே அடைந்து, அவைகளைத் தனித்தனியே செயல்படுத்துகிறது.

மனம் ஞானேந்திரியங்கள் கர்மேந்திரியங்களைக் கொண்டு பல கார்யங்களை நிறைவேற்றுகிறது என்பது மட்டுமல்ல, இந்திரியங்களை அபேக்ஷிக்காமலேயே மனம் நிகழ்த்தும் கார்யங்கள் பலவகை. சுருக்கமாய் பிரிப்போம்.

1) சிந்த்யம்: ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் செய்ய வேண்டுமா? வேண்டாமா? என்று சிந்தனை செய்வது.

2) விசார்யம்: இது இவ்விதம் இருக்கத்தக்கதா? தகாததா என்று விமர்சனம் செய்தல்.

3) ஊஹ்யம்: இதை இவ்விதம் செய்தால், இவவிதம் பலிக்கக் கூடியது என்று வரக்கூடிய பயனை ஊஹம் செய்தல்.

4) த்யேயம்: பரம்பொருளை சுத்த சைதந்ய ஸ்வரூபமாகவோ, பராசக்தியுடன் சேர்ந்ததாகவோ, தன் மனதுக்கு உகந்த உருவத்துடனே, அதே சித்தத்துடன் தியானம் செய்வது. அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளை அல்லது விஷயத்தை தியானம் செய்வது.

5) ஸங்கல்ப்யம்: இது நல்லது அல்லது கெடுதல் என்று காரணங்களைக் கொண்டு பரீக்ஷித்து தீர்மானித்தல்.

6) அநுபாவ்யம்: இன்பங்களையும் துன்பங்களையும் உணர்ந்து அநுபவித்தல்.

7) நிஜ நிக்ரஹணம் (தன்னடக்கம்): மனமே முதலில் சிந்திக்காமல் ஒரு குற்றமான கெடுதலான எண்ணத்தை எண்ணுகிறது. கெட்ட கார்யத்தை இந்திரியங்கள் மூலம் நடத்தவும் தொடங்குகிறது. ஆனால் தன் தவறுதலைப் பிறகு தானே உணர்ந்து, பச்சாதாபம் கொண்டு, கெட்ட எண்ணத்தையும் கார்யத்தையும் அகற்றிக் கொள்ளுகிறது. நல்லதை மேற்கொள்ளத் தீர்மானிக்கிறது. அவ்வாறு செய்வது.

8) ஸ்மரணம்: அறியப்பட்ட-செய்யப்பட்ட விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுதல். அவசியமான சந்தர்ப்பத்தில் அதை உபயோகித்தல்.

மனத்தின் இவ்வளவு கார்யங்களிலும் வாயு-பித்த-கப தாதுக்கள் உதவி செய்கின்றன. ஐந்துவித வாயுக்களில் ஹிருதயத்தில் இருக்கும் வியான வாயு – சரீரம் எங்கிலும் சுற்றிக்கொண்டும், வியாபித்துக் கொண்டும், ரக்தம் முதலிய தாதுக்களைக் கடத்திக்கொண்டும் இருப்பதுடன் மனதினால் ஏவப்படும் கர்மேந்திரிய கார்யங்களான அங்கங்களின் நீட்டல், மடக்கல், தாழ்த்துதல், தூக்குதல், குறுக்காகப்

போடுதல் இவைகளை எல்லாம்கூடச் செய்கின்றது. முக்கியமாய் பிராணவாயுதான் மனதில் உத்ஸாஹ சக்தியை ஊட்டுவது. ஐந்துவித பித்தங்களில் மனதிற்கும் இடமான ஹிருதயத்தில் இருக்கும் ஸாதகம் என்ற பித்ததாது. மனதின் அறிவு கார்யங்களில் மனதிற்கு புத்தி, மேதை, பகுத்தறிவு, பராக்கிரம சக்திகளைத் தருகிறது. கண்ணி லிருக்கும் ஆலோசகம் என்ற பித்ததாதுவின் அம்சம், ரூபங்களை கிரஹிப்பதற்கு மனதிற்கு உதவி செய்கிறது. மார்பில் இருக்கும் அவலம்பகம் என்ற பெயர் கொண்ட கபதாது அம்சம், மனதிற்கு ஸஹிக்கும் தன்மை, பொறுமை, தைர்யம், ஈகை ஆகிய மனதின் எண்ணங்களை அடைய ஸஹாயமாயிருக்கிறது. நாக்கில் போதகம் என்ற கபாம்சம், சுவையறிவை அறிவதில் உதவி செய்கிறது. மூளை யிலிருக்கும் தர்ப்பகம் என்ற கபாம்சம் மனது—அறிவு இந்திரியங்க ளுடைய ஸ்ரோதஸ்ஸுகளுக்கு புஷ்டி கொடுத்து, மனோகதி தடை படாமல் போஷணம் செய்கிறது.

வாயு-பித்த-கப தாதுக்கள் மனதின் தனிப்பட்ட கார்யங்களிலும் ஈடுபடுவதை சுருக்கமாய் காண்பித்தோம். ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ்— மஹாகுணங்கள் மூலம் நடைபெறும் மனதின் கார்யங்கள் பல. அந்த விபரம் தொடரும்.

பற்கள் வலிவிழப்பதேன்!

பற்களின் வலிவு அவைகளின் மேல் கவசத்தையும் எகிற்றின் வலிவையும் பொறுத்துள்ளது. எகிற்றில் அழுந்தியுள்ள பற்களின் வேரின் மூலம் பற்கள் ஊட்டத்தைப் பெறுகின்றன. எகிறு இறுகி வலிவுடன் இருந்தால் பற்கள் ஆடாது. வலிவுடன் நிற்கும். எகிறு பலவீனப் படப் பல காரணங்கள் :

(1) எப்போதும் எதையேனும் வாயில் போட்டுக் கொரித்துக் கொண்டிருப்பர் சிலர். பெரும்பாலும் இவை இனிப்புடையவை. மாப்பண்டத்தாலானதோ மாவாகக் கூடியதோ தான் இப்படிக் கொரிக்க பயன்படும். இதன் சிறு பகுதிகள் பற்களிடையே தங்கும். எதைத் தின்றாலும் வாய் கொப்பளிக்கும் பழக்கம் இருப்பவர்களுக்கு இதனல் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. பலருக்கு இந்தப் பழக்கம் இருக்காது: அடிக்கடி காபி டீ போன்ற பானங்கள் பருகுபவர் பலர். எல்லாம் இனிப்பவையே. இவைகளைப் பருகுபவர் உடன் வாய்க் கொப்பளிக்க விரும்புவதில்லை, காபி டீ மணம் வாயைவிட்டகலுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை.

இப்படி வாயில் தங்கும் இனிப்பு, ஜீர்ண காலத்தில் வயிற்றில் சுரக்கும் புளிப்பின் வாடை வாயில் உள்ள இனிப்பைப் புளிப்பாக்கி விடும். புளித்த உணவுப் பகுதி எகிறுகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி நீர்க்கச் செய்துவிடும். பற்களுக்கும் எகிறுக்கும் நடுவே உள்ள இடைவெளி விரிந்து அதில் வாய் மலப்பொருள் தேங்கி அழுகும். அதனல் எகிறுகளில் அழற்சி மிகும். இப்படி அழற்சியும் இடைவெளியும் அதிகமாகி, அதற்கான காரணங்கள் தவிர்க்கப்படாதிருக்கும்போது எகிறு சுருங்கித் தளர்ந்து பற்களின் பிடிப்பைத் தளர்த்தும். பற்களிடையே சேர்ந்த அழுக்கு-காரை இறுகி இந்த இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும். காரைகளை அகற்றினல் ரத்தக் கசிவும் பற்களின் ஆட்டமும் அதிகமாகும். இதற்குப் பயந்து பலர் இந்தக் காரைச் சுவற்றை அகற்றவே மாட்டார்கள்.

காரை சேராமல் பாதுகாப்பது அவசியம். காரை சேர்ந்தால் அதை நீக்குவதும் எகிறு இறுகி அந்த இடைவெளி நிறையும்படி செய்வதும் கஷ்டமல்ல. காரையை நீக்குவது அவசியம்.

எகிறு பலவீனப்பட மற்றொரு காரணம், உணவு பெரும்பாலும் மென்மையாக்கப்படுவதாகும். கரும்பு தின்ன அதைக் கடித்து மென்று சுவைத்துச் சாற்றை உறிஞ்சிச் சாப்பிட நாக்கின் மேல்பரப்பிலுள்ள சுவையை உணர்த்தும் கோளங்கள் சுறுசுறுப்படைகின்றன.

பற்கள் அழுக்கு நீங்கி பளபளப்புடன் துலங்குகின்றன. கடித்துமெல்லும்போது, தேகப் பயிற்சியால் கைகால்களிலுள்ள தசைகள் வலிவு பெறுவதுபோல், தசைகளாலான எகிறுகள் வலிவடைந்து இறுகுகின்றன. (இந்தப் பயிற்சி முடிந்த பின்னர் வாய் கொப்புளிக்கும் பழக்கம் காணப்படுவதில்லை. இதில் கவனம் அவசியம். சிறுவர்களும் பெரியோர்களும் கரும்பு யுத்தம் முடிந்ததும் வாய்கொப்புளித்து விடுங்கள்)

ஆப்பிளா - ஜூசாக்கிச் சாப்பிடுகின்றனர். ஆரஞ்ஜா - ஜூஸ். பழங்களை ஸாலடாக்கிச் சாப்பிடுவதை விட பற்களுக்குச் சிறிது பயிற்சி அளிக்கலாமே. கறுக்கு முறுக்கெனச் சாப்பிடும் தின்பண்டங்கள் மறைந்து வருகின்றன. முற்றிய தேங்காய்த் துண்டை மெல்ல, ஸாவகாசமாக மென்று சுவைத்துக் கொண்டே இருக்க, வாய்ப்புண், எகிற்றில் அழற்சி நீங்கும். எகிறு வலுப்படும். பொருள்விளங்கா உண்டை (பொரிவிளாங்காய் உண்டை என்பர்) சீடை, முறுக்கு இவை இந்தப் பிரிவில் உதவுபவை.

பற்களைச் சுத்தி செய்ய இன்று கிடைக்கும் பற்பசைகளும் பற்பொடிகளும் தித்திப்பானவையே. இவை பல் துலக்கப் பயன்பட்ட பின் சரியே கொப்புளித்து அகற்றப்படாவிடில் இவையே நோய்க்குக் காரணமாகலாம் சிறுவர்கள் இதன் இனிப்புக்காக இதை விரும்பிப் பயன்படுத்துவதும் அவசரப்பட்டு சரியே வாய்க்கொப்புளிக்காமல் வருவதும் உண்டு. இதிலும் கவனம் தேவை. ஆயுர்வேதம் இவ்விஷயத்தில் ஒரு புதிய விஷயத்தைக் கூறுகிறது. பற்களைத் துவக்கப் பயன்படும் பசையோ பொடியோ கசப்பும் காரமும் துவர்ப்பும் மிக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

ப்ராதர் புக்த்வா ச ம்ருத்வக்ரம் கஷாய கடுதிக்தகம்
பக்ஷயேத் தந்தபவனம் தந்தமாம்ஸாங்யபாதயங்

என்பது வாக்படரின் சூத்திரம் வாய்க்குப் பிடித்தமான தித்திப்பை விட்டுக் கசப்பையும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அவசியமானதாகக் குறிப்பிடக் காரணம் உண்டு.

அன்ன-பான வகைகள், அன்னப்பாதையான மஹாஸ்ரோதஸ் (தொண்டைக் குழியிலிருந்து குதத்துவாரம் வரை உள்ள பகுதி) ஸில் அடையும் ஜீர்ணத்தின் பல நிலைகளில் வாயில் ஊறும் உமிழ் நீருக்குப் பெரும் பொறுப்பு உண்டு. (1) உமிழ் நீரில் உள்ள (Ptyalin) ப்டையலின் என்ற என்ஸைம் (பித்த அம்சம்) அரிசி முதலியவைகளிலுள்ள மாச்சத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றவல்லது இந்த என்ஸைம் ஒருபுறமிருக்கட்டும் இதைவிடச் சிறப்பான சில பணிகள் உமிழ் நீருக்குண்டு. (2) உமிழ்நீர் குறைந்தால் வாயும் தொண்டையும் உலர்ந்து விடும். நாவரட்சியால் நீர்வேட்கை - தாக உணர்வு ஏற்படும். வரண்ட உணவு அதிகம் ஏற்கும்போது இந்நிலையைக் காணலாம்.

ரத்தத்தின் ஜலாம்சம் கடுமையான பேதி முதலியவற்ருல் வெளிப்படும் போதும் இந்நிலை ஏற்படும். நாட்பட்ட ஜலதோஷத்தில் சில நிலைகளில் மூக்கடைபட்டு வாயால் மூச்சு விடுபவர் உண்டு. இரவில் இவர்கள் குரட்டைவிட்டுத் தூங்குவதும் உண்டு. வாயால் மூச்சு விடுவதால் வாயில் ஊறும் நீர் உலர்ந்து தாகம் அதிகமாகும். இப்படிப்பட்ட சில விசேஷ நிலைகளைத் தவிர பெரும்பாலும் உடலில் நிறைந்துள்ள ஜலாம்சத்தின் நிறை-குறை நிலைகளை உணர்த்தும் முக்கியப் பணி இந்த உமிழ் நீருடையதாகும்.

(3) நாக்கிலுள்ள சுவை கோளங்கள் (Taste buds) தன்னுடன் மிக நெருங்கி வருபவனவற்றின் சுவையைத்தான் அறியமுடியும். இந்த நெருக்கத்தை உமிழ்நீர் ஏற்படுத்தித் தருகிறது. உமிழ்நீர் மெல்லப் பட்ட உணவின் பகுதியைக் கரைத்துச் சுவைக் கோளங்களின் மேல் படச் செய்கிறது. ரஸ போதனம் என்ற சுவை உணர்வு இதன் மூலமாக நடைபெறுவதால் உமிழ்நீர் போதகம் என்ற கபத்தின் ஸ்தானமாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

(4) இந்தச் சுவை உணர்வின் எதிர் உணர்வு (Reflex action) விளைவாகவே இரைப் பையில் ஜீர்ணத்திரவங்கள் சுரக்கின்றன. ஆக இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவம் சீராகச் சுரப்பதற்கும் உமிழ்நீர் காரணமாகிறது.

(5) வாய் தொண்டை முதலிய பகுதிகள் எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு பணியில் ஈடுபட வேண்டி வருகிறது. பேச்சிற்கும் உண்பதற்கும் முக்கிய ஸ்தானம். கர்மேந்திரியம் ஞானேந்திரியம் என்ற இரு துறைகளிலும் இதற்குப் பங்கு உண்டு. ஆதலால் அதன் உட்புறம் எப்போதும் நெய்ப்புடன் எளிதில் இயங்கக்கூடியதாக இருக்க நெய்ப்பும் நெகிழ்ச்சியும் உமிழ் நீரால் கிடைக்கிறது. குரலின் மென்மை இதைப் பொறுத்தது. தொண்டை கரகரப்பது உமிழ்நீர் அதிகம் பேச்சால் செலவாகி வாய் வரண்டு விடுவதன் விளைவே.

(6) உமிழ் நீரில் (Mucin) ம்யூஸின் என்ற புரதம் அதை நெய்ப்புடனிருக்கச் செய்கிறது. உண்ணும் உணவு உமிழ் நீரின் ஜலாம்சத்தால் நைந்து, ம்யூஸினுல் குழைந்து நாக்கால் புரட்டப்பட்டுப் பற்களில் மசிகிறது. இந்த நெகிழ்ச்சியும் குழைவும் ஏற்படுவதால்தான் எளிதில் எந்த உணவையும் தொண்டையைப் பாதிக்காமல் விழுங்க முடிகிறது.

(7) உணவு உண்ணும் நேரம் நீங்கலாக மற்ற நேரங்களில் வாய்ப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது உமிழ் நீரின் முக்கிய பணியாகும். தங்கியுள்ள உணவுப் பகுதிகளை அழுகவிடாமல் புரட்டி உட்செலுத்தி வாயில் நாற்றமில்லாமல் செய்கிறது. ஜ்வரம் முதலிய தாப நோய் நிலைகளிலும் வயிற்றில் புளிப்பு மிகுந்தபோதும் உமிழ்நீர் வரண்டுவிடுவதால் வாய் நாற்றமும் நாக்கில் அழுக்கும் ஏற்படுகிறது.

(8) வாயில் பற்பல நோய்க்கிருமிகள் தங்க இடமுண்டு. உண வுப் பகுதிகள் பற்களின் இடுக்குகளில் சேரும்போது இந்த நோய்க் கிருமிகளுக்கு உணவுப் பஞ்சமில்லை. இந்த கிருமிகள் பற்களின் மேல் கவசத்தை (தந்தவல்கம்–எனுமல்) அரித்துவிடும். பற்களைச் சொத்தை (கிருமிதந்தம்–Caries) யாக்கும். கிருமிகள் பற்களில் இடுக்கிலுள்ள உணவை உண்ணும்போது விளையும் அமிலம் தந்தவல்கத்திலுள்ள சுண்ணும்புச் சத்துடன் சேர்ந்து ஏற்படும் புதிய கலவையே காரை (Tartar). தந்தவல்கம் சுண்ணும்புச் சத்தை இழந்ததும் பற்கள் நொறுங்கிவிடுகின்றன. இப்படி எல்லாம் நேராமல் வாயைத் தூய்மை யாக்கும் பணி உமிழ் நீருடையது.

(9) வெகுவேகமாக ஓடி வருகிறோம். உட்சூடு அதிகமாகிறது. களைப்பு மிகும்போது வாயால் மூச்சு விடுகிறோம். உமிழ் நீருடன் கலந்து மூச்சு உள்ளிழுக்கப்பெறும்போது உட்சூடு தணிகிறது. நாய் முதலிய பிராணிகள் வெகுநேரம் இரைப்புடன் பெருமூச்சு விடும் போது நாக்கை தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருப்பதையும் அதிலிருந்து உமிழ்நீர் கசிவதையும் காணலாம்.

10. நோய்களின் கடுமையான சில நிலைகளில் நாக்கு வழியே விஷமாக்கப்பெற்ற மலங்கள் வாய்வழியே வெளியேற்றப்பெறுவதைக் காணலாம். விருக்க (கிட்னி) நோய்களில் யூரியா, அக்ன்யாசய (பாங்க்ரியாஸ்) நோய்களில் சர்க்கரை, காரீய விஷயத்தில் கந்தகமும் சுண்ணும்பும் உமிழ்நீரின் மூலம் வெளியேறுவதைச் சோதனைகள்மூலம் அறியலாம். பித்த நோய்களில் பித்தத்தின் அம்சம் உமிழ்நீர் மூலம் வெளியாகி வாய் கசப்பதை காணலாம். சிலசமயம் மஞ்சள் படிவ தும் இத்தகைய நோய்நிலைகளைக் குறிப்பிடுவதாக அமையும். க்ளு கோஸ் ஊசி ஏற்றியதும் நாக்கில் இந்தத் தித்திப்பை அறியலாம். ரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை அம்சம் சேர்ந்துள்ளதை இது குறிக்கும்.

உமிழ் நீரின் இத்தகைய பல பணிகளைக் கவனித்துத்தான் ஆயுர் வேதம் கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு மிக்க பற்பசைகளையோ பற்பொடி யையோ உபயோகிக்கச் சொல்கிறது. பற்களைச் சுத்தம் செய்வது என்ற லக்ஷ்யம் மட்டும் போதாது. உமிழ் நீரைச் சுத்தம் செய்வதும் அதன் கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பும் புத்துயிரும் அளிப்பதும், உண் ணும்போதும் பிறகும் ஏற்பட்டுள்ள சுவைக் கோளங்கள் உமிழ்நீர் களுக்கும் ஏற்படும் அழற்சியை நீக்குவதும் பற்கள் துலக்கும்போது கவனிக்கப்பெற வேண்டும்.

துவர்ப்பு புண்ணை ஆற்றும். கசப்பு அயர்வைப் போக்கும். அதிக அளவில் சுரப்பதையும் அழற்சியையும் போக்கும். உரைப்பு சுவைக் கோளங்களையும் உமிழ்நீர்க் கோளங்களையும் தூண்டும். வாயில் ஏற்

படக்கூடிய இனிப்பு-புளிப்பாக மாறும் நிலையை இது மாற்றி மறுபடியும் இனிப்பான இயற்கையான உமிழ்நீர் சுரக்க வழிசெய்யும். புளிப்பான தயிரிருந்த பானையில் பால் விட்டுப் புரை குத்தும்போது மறுபடியும் புளிப்பு மிகுந்த தயிரே கிடைக்கும். இனிக்கும் தயிர் கிடைக்காது. இனிப்பான தயிர் கிடைக்கப் பானையில் புளிப்பின் லவலேசமும் இல்லாதபடி சுத்தம் செய்வது அவசியம் அப்படியே புளித்து நாறும் வாய்க்கு, அந்தப் புளிப்பின் அடிப்படையே மாறும் வகையில் கசப்பும் துவர்ப்பும் தூய்மை தரக் கூடியவை. வரட்சி தரும் சுவையானதால், பிசிபிசிப்பால் ஒட்டிக்கொள்ளக் கூடிய உணவுப் பகுதிகள் பிசிபிசிப்பு குறைவதால் இடுக்குகளிலிருந்து விடுபட்டு எளிதில் வெளியாகும். வாய் மொரமொர என்றிருக்கும். புது உணவை விருப்பத்துடன் ஏற்கும்.

அழற்சி நீங்கிச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும் உமிழ்நீர் கோளங்களும் சுவைக் கோளங்களும் உணவில் ருசியையும் ஜீர்ணத்தையும் அளிக்கும். இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவங்களை நன்கு தூண்டிவிடும்.

மற்றொன்றும் கவனிக்கத்தக்கது. பொதுவாகப் பற்களைத் துலக்க இந்த மூன்று சுவைகளை முக்கியமாகக் குறிப்பிட்ட ஆயுர்வேதம் மற்ற சுவைகளுள்ள பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்கக் கூடாதெனச் சட்டமியற்றவில்லை. இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவக் குறைவால் பசி மந்தித்து உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் பற்களைத் துலக்கும்போது இந்த மூன்று சுவைகளைவிட புளிப்பும் உப்பும் கலந்தவை பல் துலக்க நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் வாந்தி வெகுட்டலுக்கு இடமளிக்கும். வாய் உலர்ந்து புண் அதிகமான நிலையில் இனிப்பே அதிகம் நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் மேலும் வரட்சியையும் புண்ணையும் அதிகமாக்கும். இப்படி பெரும்பாலும் கசப்பும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அதிக அளவில் பெற்ற பல் துலக்கும் சாதனத்தில் சமயத்திற்கேற்றபடி தித்திப்பையோ உப்பையோ சேர்த்து உபயோகிப்பதும் நல்லதே. தித்திப்பிற்குத் தேனைச்சேர்த்துக் குழப்பித் தேய்ப்பது, உப்பிற்கு இந்துப்பையும் கடலுப்பையும் சேர்த்துக் கொள்வது, வேக்காளம் புண் அதிகம் உள்ள நிலையில் நல்லெண்ணெய்-தேங்காய்ப்பால், எள்ளுத் தூள் சேர்ப்பது; இப்படி நிலைக்கேற்றபடி பல்துலக்கும் சாதனத்தை அமைத்துக் கொள்ளக் கூறுகிறது.

தேன் நல்ல புண் ஆற்றும் மருந்து. துவர்ப்புள்ளபடியால் தூய்மையையும் தரும். எள் புண்ணை ஆற்றும். நல்லெண்ணெய் புண்ணையும் ஆற்றும். அழுக்கு தங்கவிடாது. காரையைக் கரைக்கும். புளிப்பை மாற்றும். தனித்து நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொப்பளிப்பது, எள்ளை மென்று வெகுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து பிறகு உமிழ்ந்து கொப்புளிப்பது இவை சில சிறந்த உபாயங்கள்.

முன் பற்களை நடுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், கடைவாய்ப் பற்களைக் கட்டை விரலாலும் தேய்ப்பது நல்லது. ஆள் காட்டி விரல் நல்லதல்ல என்று சில ஆசார நூல்கள் கூறும். குறுக்காக விரலைவிட்டுத் தேய்ப்பது நல்லதல்ல. மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதுதான் நல்லது என அவை கூறும். ஆள்காட்டி விரல் குறுக்காகத் தேய்க்கத்தான் வாகு உள்ளது. இன்றைய பிரஷ்களின் அமைப்பும் குறுக்காகத் தேய்க்கத்தான் அமைந்துள்ளன. ஆனல் அறிஞர்களின் அறிவுரையோ மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதையே வற்புறுத்துகின்றன.

ஒரு தடவை உபயோகித்த குச்சியை மறுபடி உபயோகிக்காதே என்கிறது ஆயுர்வேதம். இது ஆலம் விழுதிற்கும் வேலங் குச்சிக்கும் தான் பொருந்தும். பிரஷ் இப்படி தினம் ஒன்று உபயோகிக்க இயலாது. 1–2 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பிரஷ் புதிதாக வைத்துக்கொள்வது நல்லதென அறிஞர்கள் கூறுகிருர்கள். பிரஷ் நார்களின் அடியில் புலப்பட்டும் புலப்படாமலும் இருக்கும் அழுக்கே வாய் நோய்க்குக் காரணமாகலாம் என்பதே அதன் கருத்து.

எல்லோரும் பற்களின் வெளிப்புறத்தைத் தேய்க்கக்கூடும். நாக்குப்புறளும் பற்களின் உட்புறத்தை அதில் மேல் வரிசைகளின் உட்புறத்தைத் தேய்ப்பது மிக அரிது. அங்குதான் அதிக அளவில் காரையும் சீழும் படியும். நாக்குப் புண் பெரும்பாலும் இங்கு தங்கும் அழுக்கால் விளையக்கூடியது. இதைத் தேய்ப்பதிலும் கவனம் தேவை.

பற்களைத் தேய்ப்பதைப் போல் பலமடங்கு பல் தேய்த்த பின்னரும் பிறகும் அடிக்கடியும் வாய்க்கொப்பளிக்கும் பழக்கம் தேவை. இதையும் சாஸ்திரத்திற்காகச் செய்யாமல் வாயின் தூய்மையை மனத்திற்கொண்டு பொறுமையுடன் செய்வது அவசியம்.

பத்திரிகைச் செய்திகளிலிருந்து

வரி கொடாதே

கனடா தேசத்தின் அரசாங்கம் இப்படி ஒரு விளம்பரம் கொடுத்துள்ளது. "நீங்கள் மிகக் கடுமையான உழைப்பால் சேமித்ததில் பெரும் பங்கை உங்களிடமிருந்து வரியாகப் பறித்துவிடும் அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற நினைக்கிறீர்களா! இதோ ஒரு அரிய வாய்ப்பு; மிக எளிதான வழி சிகரெட் புகைப்பதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் புகைக்காத ஒவ்வொரு சிகரெட் பாக்கெட்டிற்கும் அரசாங்கம் 25 சதம் வரியை இழக்கிறது!"

இதை அரசாங்கமே கொடுத்திருக்கிறது. வியாபார அபிவிருத்தி இலாகா சிகரெட் உற்பத்திக்கு லைசென்ஸ் தருகிறது. சுகாதார இலாகா இப்படி ஒரு விளம்பரத்தைக் கொடுத்துத்தான் தப்பித்துக் கொள்கிறது. குழந்தையை கிள்ளிவிட்டுத் தூளியையும் ஆட்டிய கதைதான்.

இந்த விசித்திரப் போக்கு இந்திய அரசிடத்திலும் காணப்பெறுகிறது. பொதுமக்களும் ஒரு தனிப்பிரகிருதியாகத் தான் காணப்பெறுகின்றனர். சிகரெட் கிடக்கட்டும். ஜீனி ஓர் உணவுப் பண்டமாகத் தயாரிக்கப்பெறுகிறது. மிகப் பெரிய மருத்துவ நிபுணரிலிருந்து சாதாரண மருத்துவர் வரை "அது இனிப்பு தரும் பண்டமாக கொள்ளலாமே தவிர உணவுச்சத்துள்ளதல்ல" என்று கூறுகின்றனர். பல் டாக்டர்களோ சர்க்கரை தான் பற்களுக்கு முதல் எதிரி என்கின்றனர். ஒரு பல் டாக்டரைப் பேட்டி கண்ட ஒரு தமிழ்ப் பத்திரிகையின் நிருபர் சர்க்கரைப் பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு டாக்டரின் கருத்தை வெளியிடுகிறார்.

"பல்லின் மற்றொரு விரோதி (முதல் விரோதி மெதுவாக்கப்பட்ட உணவு) வெள்ளைச் சர்க்கரை. நாட்டுச் சர்க்கரையே நண்பன். குழந்தைகளின் பல் விரைவில் பாழாக எளியவழி, அடிக்கடி சாக்லேட், மிட்டாய்கள் தின்று வாய் கொப்புளிக்காமல் இருப்பதே. பல்லில் ஒட்டிய சர்க்கரைத் துகள்கள் புளித்து அரித்துவிடும். சப்பிச் சாப்பிட என்றுவரும் சில சர்க்கரை பூசிய விட்டமின் மாத்திரைகளும் நாம் இந்த தவற்றைச் செய்ய வைக்கின்றன".

உற்பத்தித் துறையில் ஒரு கிலோவிற்கு 50 காசுகளுக்குள் அடங்கும் சர்க்கரை, சர்க்கார், மொத்த வியாபாரி, சில்லரை வியாபாரி என்ற மும்மூர்த்திகளைச் சந்தித்துவிட்டு நம்மை வந்தடையும்போது ரூபாய் நான்குக்கும் மேல் விசுவரூபம் எடுக்கிறது. பம்பாய் முதலிய புண்ணிய பூமிகளில் ரூபாய் ஆறோ ஏழோ கூட ஆகலாமாம். மும்மூர்த்திகளில் சர்க்காருக்கே பெரும் பங்காம். பொங்கலுக்கென ஒரு கார்டிற்கு ஒரு கிலோ கிடைத்ததைப் பெற 8-10 மணி நேரம் க்யூவில்

நின்றவர் எத்தனை பேர்? இந்த நேரத்தின் மதிப்பை அவரவர்களே போட்டுக்கொள்ளட்டும்.

கனடாவின் 'வரிகொடா' இயக்கத்தைப் பின்பற்றி நாமும் சென்ருல் என்ன? சீனிச் சர்க்கரைக்குப் பதில் நாட்டுச் சர்க்கரை. க்யூ இல்லை. சர்க்காருக்கும் நிம்மதி. உடலுக்கு உணவைக் கொடுத்த திருப்தி. டாக்டர் ஃபீஸ் கூடப் பெருமளவு குறையும். சுயதேவைப் பூர்த்தி. இல்லைப்பட்டாளத்தில் சேரவேண்டாம். இதை யாரிடம் சொல்வது? தெரியாதவர்களுக்குச் சொல்லலாம் நாக்கின் கொட்டத்திற்காட்பட்டு 8-10 மணி நேரம் ஒரு கிலோ சர்க்கரைக்காக க்யூ நிற்பவர்களிடம் சொல்வது செவிடன் காதில் ஊதிய சங்காகும். சர்க்கார் பாடு குஷி. நாம் ஆட்டு மந்தையைப்போல் எதற்கும் க்யூ நிற்கத் தயாராகும்போது அவர்கள் கோல்கொண்டு ஆட்டுவித்தால் வெட்கம் எதற்கு?

ஆண் - பெண் ஆபாசம் :

மிகப் புனிதமான, ரகசியமாகக் காப்பாற்றவேண்டிய, அவர்களிருவர் மட்டுமே அறிந்திருக்கவேண்டிய ஆண் - பெண் உறவை, இலக்கியங்களாவும், கலைக்காட்சிகளாகவும் ஆபாசமாக வெளிப்படுத்துவதற்குச் சர்க்காரின் முத்திரை ''வயது வந்தவர்களுக்கு மட்டும்''. அந்தக் கட்டுப்பாடுகளும் ஏட்டளவாகும்போது, சினிமாக்களும், குடும்பப் பத்திரிகைகளும் மக்களின் அறியாமையையும் அசட்டையையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் விளைவு – குடும்பத்தின் கட்டுக்கோப்பு சரிகிறது. சிறுவர்களுக்கும் ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய சரியான கல்வி போதிக்கப்பெருததால் அதுபற்றிய அவசியமற்ற ஆர்வம் ஏற்படுவதாகவும், இலைமறைவு காயாக இருப்பதை வெட்டவெளிச்சமாக்குவதால் அந்த ஆகர்ஷணம் நீங்கி உண்மைத் தோற்றத்திலேயே அதை அறிந்துகொள்ள இயலும் என்றும் சிலர் வாதித்து மக்களிடையே இடம் பெற்றுவிட்டனர். தனிமனிதனின் குடும்ப அமைதியையும், வளரும் சிறுவர்களின் வளர்ச்சியையும் சமுதாயத்தின் கட்டுப்பாட்டையும் குலைக்கும் இந்தப் போக்கைப் பற்றி பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னலின் சென்ற இதழ் தலையங்கம் கூறுவதைக் கவனிப்போம்.

PORN LAWS:

What distinguishes pornography today is the hypocrisy with which it is defended. A persuasive chorus of voices tells us that the unimpeded circulation of pornography represents a triumph of human liberty over the dark forces of repression. But even those who deny that pornography has any effect whatever on the minds of its readers, and viewers will usually admit that it should be kept away from children.

கூற்றுவனுக்குத் துணை

கூற்றுவனுக்குத் துணையாக உள்ள மற்றொரு கொடிய நோய் புற்று நோய் (Cancer) எனப்படுவது இது நம் நாட்டில் மட்டுமின்றி, உலகெங்குமே மேன்மேலும் தலைவிரித்தாடி வரத் தலைப்பட்டுள்ள மிகக் கொடிய நோய்.

இதைத் தொடக்கத்தில் தெரிந்துகொண்டால் இதற்கு சிசிச்சை அளிப்பது எளிது. இது முற்றிவிட்டால், இதை அடக்குவதும், ஒடுக்குவதும், நீக்குவதும் மிகக் கடினம்.

இது வைரஸ் (Virus) எனப்படும் நுண் நுண்ணிய பொருளால் தோன்றி, வளர்ந்து, நோயளித்து, நோவளித்து, உயிர்களைச் சூறையாடுகிறது. இனம், மதம், நாடு, பதவி, ஒன்றையும் பொருட்படுத்தாமல், இந்நாளில் உலகெங்கிலும் உயிர் வேட்டையாடி வருகிறது. இந்நாளில் இதுசெய்துவரும் தீமைகளை எண்ணிய நாடுகள் பலவும், இதை எவ்வாறாயினும் ஒடுக்கவும் வேண்டும் என்று அறிஞர்களைத் தூண்டியும், ஆய்வுக் கூடங்கள் முதலியவற்றை அமைத்து, அவர்களுக்குத் துணை செய்தும், அவர்கள் தெரிந்துகொண்டவற்றினை இயன்ற வரையில் உடனுக்குடனே மற்ற அறிஞர் குழாங்களுக்கும்,

---

The educative effect, for good or evil, of books, films and plays on children's minds is undetiable, and civilized society accepts the obligation of protecting its children from imphrences harmful to their health.

Yet for many people immaturity extends far beyond childhood. When relatively healthy people decry attempts to limit the citizen's freedom of expression, they should remember that ther weaker members of a community deserve protection, and not exploitation.

Although, many would agree that reform is needed, the form it should take is debatable. In controlling pornography, the law cannot go far beyond the limits of public opinion, but there is evidence that the merchants of pornography are already doing preasily that. It is time the law caught up with them.

மிகக் கண்ணியமான முறையில் தெரிவிக்கப்பெற்றுள்ள இக்கருத்துக்கள் கல்வி அறிவு பெற்றுள்ள மக்களின் கவனத்திற்கு முழுதும் உரியதே.

ஆய்வுக் கூடங்களுக்கும் அறிவித்தும் பாடுபட்டு வருகின்றன உதாரணமாக ஜெர்மனி நாட்டில் ஹைடெல்பெர்க் (Heidelberg) என்னும் நகரில் அமைத்துள்ள புற்றுநோய் ஆய்வுக்கூடம் 27 கோடி ரூபாய் செலவில் அமைக்கப்பட்டது. இதில் விஞ்ஞானிகள் உட்பட 800 பணியாட்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் சோதனை செய்து பார்க்கும் பொருட்டு 80,000 பிராணிகள் வளர்த்தும் வரப்படுகின்றன. இதைப் பற்றிய விவரங்கள் பல ஜெர்மனி நாட்டிலிருந்து பல மொழிகளில் வெளியிடப்படும் 'ஸ்க்காலா' (Scale) என்னும் பத்திரிகையிலிருந்து சில விவரங்கள் இதோ.

1920-ம் ஆண்டில் இறந்தோர் பதினைந்து பேரில் ஒருவர் புற்று நோயால் இறந்தார். இன்று ஐவருள ஒருவர் (20 9 சதவீதம்) அந் நோயால் இறக்கிறார். இந்த விகிதத்திலேயே அதன் கொடுமை செல்லுமானால், 1980-ம் ஆண்டில் நால்வருள் ஒருவரை அது கொல்லும். 1925ம் ஆண்டில் ஆண்களைவிடப் பெண்களே அதிகமாக இந் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்தார்கள். பெண்களைப் பற்றிய நோய் மிகுதியாக அவர்களுடைய கருப்பைகளையே (Womb) பற்றியது. இப்பொழுது சிகிச்சை முறைகளின் காரணமாக 50 சதவீதம் குணமடைகிறார்கள்

ஆண்கள் பெரும்பாலும் நுரையீரல் புற்றுநோயால் (Lung Cancer) வருந்தி இறக்கிறார்கள். 1960 முதல் 1970 வரையில் கணக்குப் பார்த்தபோது, ஆண்களில் 31·6 சதவீதம் இந்நோய்க்கு இரையாகியது தெரிந்தது.

புற்று நோயில் 360 வகைகள் இருக்கின்றன. மனிதர், விலங்குகள், தாவரங்கள் ஆகியவை இந்நோய்க்கு உள்ளாகின்றன. பொதுவாக, இரசாயனப் பொருள்களே (70 சத வீதத்துக்குமேல்) இந்நோய்க்குக் காரணங்கள். கீலெண்ணெய் (Tar) தார், (நிலக்கீல் பிச்சுக்கட்டி) புகைக்கரி, மோட்டார் கார்கள், லாரிகள் முதலியவைக் கக்கும் கழிவுப் புகை, வீடுகள் முதலியவற்றில் எண்ணெய் அடுப்புகள் கக்கும் எண்ணெய் வாயுக்கள், பளு மிகுந்த உலோகக் கூட்டுப் பொருள்கள், எக்ஸ் கதிர்கள், அணுப்பிளவால் தோன்றும் கதிர்வீச்சுப் பொருள்கள், ஒப்பனைப் பொருள்களில் சேர்க்கப்படும் சிற்சில பொருள்கள் என்பவை குறிப்பிடத்தக்கவை.

மோர் - வகை

தயிரைக் கடைந்து மோர் தயாரிப்பின் பேதங்களைக் கொண்டு, மோர் ஐந்து வகைகளாக உபயோகப்படுகின்றது. தயாரிப்பின் விசேஷங்களினுல் மோரின் குணங்கள் வித்தியாசப்படுகின்றன. உப யோகிப்பவரின் சரீரநிலை, காலம், ருசி முதலியவைகளைக் கவனித்து தகுந்தவாறு மோரைத் தயாரித்து உபயோகித்தல் மிகவும் சிலாக் கியம். மோரின் உயர்ந்த உணவு குணங்களால், பாரத தேசத்தில் அதிலும் தென்னுடுகளில் தினசரி உணவு திட்டத்தில் மோர் இன்றி யமையாததாய் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது தொன்று தொட்டு.

(1) நன்கு தோய்ந்த கெட்டித் தயிரை ஆடையுடன் சேர்த்து, அப்படியே கடைந்து, வெண்ணெய் எடுக்காமல், ஜலமும் சேர்க்காமல் கெட்டிக் குழம்பாகவே வைப்பது ஒருவகை. இதற்கு கோலம் (घोलम्) என்று பெயர்.

இதில் தயிர் வெண்ணை ஆடை மூன்றும் அப்படியே சேர்ந்திருப்பி னும், அவைகளின் தனிப்பட்ட குணங்கள் கடையப்படும் - கார்யத்தி னுல் உருவத்தில் மட்டும் மாறுதலை அடையவில்லை. உருவத்தில் மாறி னது போல், வேறு தனிப்பட்ட குணங்களையும் அடைகின்றன.

கோலம் — எனப்படும் இந்த மோர் வாத பித்த சரீரிகளுக்கு, வாத பித்தங்களினுல் உண்டான ரோகங்களிலும், வாதம் அதிகமாகும் மழை காலத்திலும், பித்தம் அதிகமாகும் சரத் காலத்திலும் உபயோ கிக்க உத்தமம்.

(2) தயிரின் ஆடை - வெண்ணெயை முற்றிலும் அகற்றிவிட்டு, ஜலம் சேர்க்காமல் கடைந்து கெட்டியாக வைப்பது மதிதம் (मथितम्) என்று சொல்லப்படுகிறது. இதில் ஆடை வெண்ணெய் இல்லாததால் ஆடையுடன் சேர்த்துக் கடைந்த மோரைவிட சிறிது அதிக லேசாய் இருக்கும். இந்த மோர் கப-பித்த தேஹிகள், கபபித்தத்தினுல் ஏற் படும் பிணிகள், கபம் அதிகமாகும் வஸந்த ருது, பித்தம் அதிகமாகும் சரத் ருதுக்கள் இவைகளில் பத்தியமாகும்.

(3) வெண்ணெய் ஆடை நீக்கிக் கடைந்துள்ள மோரில் கால் பங்கு ஜலம் சேர்த்துக் கொண்டால், இந்த மோருக்கு தக்கிரம் (तक्रम्) என்று பெயர்.

குறிப்பு: தக்கிரம் என்ற பதம் மோர் வர்க்கத்தையும் பொது வாய் குறிக்கும். தனிப்பட்டதான இந்த மோர் வகையையும் குறிக் கும் சொல்.

இந்த நிலேயில் இருக்கும் மோருக்குத்தான் குணங்கள் அதிகம். பொதுவாய் எல்லோரும் எல்லா காலங்களிலும் உபயோகிக்கத்தக்கது. இதன் சுவை - சிறிது அளவு துவர்ப்பு, புளிப்பும் இனிப்பும் நல்லவிகித முள்ளது. குடலில் ஜீர்ணமான பின்பும் இனிப்பு சுவையே. உஷ்ண வீர்யம் பொருந்தியது. இந்த தன்மைகளினுல், இலகுவாய் ஜீர்ண மாகும். மற்ற உணவையும் ஜீர்ணம் அடைவிக்கும்படி அக்நிதீப்தி யைச் செய்யும். பருகினதும் தாதுக்களுக்கும் மனதுக்கும் திருப்தி தரும். வாயு தோஷங்களேக் கண்டிக்கும். குடிக்கும்பொழுது புளிப்பு சுவையும் இருந்த போதிலும், குடலில் பாகம் அடைந்த பின்பு, இனிப்பு சுவையை அடைவதால் பித்ததோஷத்தைத் தூக்கிவிடாது. புளிப்பு சுவையுள்ள பொருள் எல்லாம் பித்தத்தை தூக்கும் என்ற பொதுவிதி, மோருக்கு விலக்கு. துவர்ப்பு சுவை, உஷ்ண வீர்யம், வெண்ணெய் நெய்ப்பு இன்றி வரட்சியான குணம், அவிகாசி இத்யாதி குணங்களினுல், கபத்தையும் சமனம் செய்யும். இவ்விதம் மூன்று தோஷங்களேயும் சமனம் செய்யும் உயர்ந்த குணங்கள் கொண்டது இந்த மோர்.

பல நோய்களிலும் உயர்ந்த பத்திய உணவு மோர். முக்கியமாய் கிரஹணீ, அக்கினிமாந்தியம், வீக்கம், பாண்டு, மூலரோகம், அரோசகம், சிறுநீர் தடங்கள், உதரரோகம், இடுவிஷநோய்கள், கொழுப்புப் பண்டங்கள் அதிகம் அருந்தியதால் உடலில் முக்கியமாய் ரக்த நாளங் களில் ஏற்படும் தொந்திரவுகள், நாளங்களினுள்புரம் கொழுப்பு சேர்ந்து தடித்துப்போவதால் விளேயும் கஷ்டம் இவைகளில் மோர் உயர்ந்த பத்தியம்.

குறிப்பு: கிரஹணீ ரோகத்தில் பர்ப்படீ மருந்துகள் பிரயோகிக் கும்பொழுது பால் மட்டும், வேறு உணவு ஜலம்கூட இல்லாமல் பத்தியம் கொடுப்பது ஒருமுறை. பால் ஒத்துக்கொள்ளாதபடி இருக்கும் கிரஹணீ நோயில் மோர் மட்டும் உணவு தரும் முறையும் வைத்தியர்களால் அநுஷ்டிக்கப்படுசிறது.

தக்கிராரிஷ்டம் என்ற திரவமான மருந்து - மோரில் திப்பிலி, ஓமம் முதலிய சில மருந்து சரக்கு சேர்த்து புளிக்கவைத்து தயாரிக்கப்படு கிறது. இது கிரஹணீ ரோகத்தில் கைகண்ட குணம் தரும் ஔஷதம். கடுக்காய் துண்டங்களேயும் இந்துப்பையும் மோரில் ஊறவைத்துப் புளிக்கவைத்து, உலர்த்தி எடுத்து உபயோகித்தால் அஜீர்ணம் அருசிகள் பறக்கும். ஊறவைத்து, பிறகு இந்துப்புடன் அந்த மோரின் உபயோகம் — வயிறு உப்புசம், வாயு தடங்கல், மார்கனம் உபத்திர வங்களே உடனே கண்டிக்கும். தீவ்ர பசியை உண்டுபண்ணும்.

—[தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்]

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.